



Os 20 Mandamentos do Homem **Alpha**

O Seu Novo Código De Honra

I

Nunca seja o primeiro a dizer “Eu te amo”

Mulheres querem sentir que **precisam superar barreiras** para conquistar o coração de um homem.

Capturar o interesse de um homem e ainda obter a sua exclusividade – principalmente de um homem cobiçado – é o desafio que move toda mulher.

Embora você esteja apaixonado, não entregue seu coração. Guarde as palavras e espere ela vir brigar pelo seu amor.

Dê a ela essa satisfação de conquistá-lo – e pode ter certeza que ela lhe retribuirá em dobro.



PS: E quando ela se declarar, você responde com sinceridade.

Experimenta responder em francês ‘Je t’aime aussi’ ou em alemão “Ich liebe dich auch”.

II

Deixe ela com ciúmes

Dê em cima de outras mulheres na frente dela.

Seja discreto. Permita que outras mulheres também flertem contigo.

Na academia, na faculdade, no trabalho. Em todos lugares.

As mulheres nunca vão admitir isso, **mas o ciúme as excita**. E muito.

O simples pensamento de que você atrai sexualmente outras mulheres despertará desejos sexuais nela.

Não esqueça: **quem controla o jogo do ciúmes é quem controla a relação**.



PS: Se ela cobrar satisfação, negue e diga que você estava apenas sendo simpático ;-)

PS2: Seja mais discreto que o garoto da foto...

III

Sempre mantenha o seu controle emocional

Você é um fortaleza indestrutível e inabalável.

Nunca se esqueça disso.

Jamais aceite ser manipulado por choros, gritarias, mentiras, joguinhos, retiradas sexuais, manobras de ciúmes, por sentimento de pena, por testes femininos, por desaparecimentos repentinos, ou por qualquer outra manobra que busque te desestabilizar.

Jamais.

Mulheres podem chover e trovejar em torno de você, e você deve **permanecer inabalável** até a tempestade passar.

Como um tanque blindado, **nada disso pode te ferir.**



Acredite, mulheres vão tentar de tudo colocar você para baixo e confundir suas emoções. O equilíbrio emocional será o seu pilar de sustentação.

Nunca se esqueça: **Quando você tem o domínio sobre si mesmo, você tem domínio sobre ela.**

IV

Tenha uma missão de vida maior do que... mulheres

Pode ser o seu trabalho; ou viajar pelo mundo; ou algum hobby. Não importa o que. Algo que você tenha paixão e sede por fazer.

Uma missão que faça você vibrar por dentro.

Esqueça todos esses clichês românticos do homem amado proclamando o seu amor eterno à mulher dos seus sonhos que o completa e bla bla bla.

Poucas coisas tiram tanto a atração de uma mulher quanto ela perceber que você é o centro da sua atenção e existência.

Mulheres buscam homens que perseguem um **propósito maior nas suas vidas.**



Não se iluda e não a iluda: não minta pra ela dizendo que ela é “tudo na sua vida”.

Respeite as **suas** prioridades e tenha uma missão **maior** que qualquer mulher.

E você se surpreenderá ao ver como as mulheres começarão a te admirar por isso.

PS: Não tenha medo de deixar claro pra todos que você é um homem com prioridades.

PS2: Se você não pulou de paraquedas ainda... Está na hora! Pule e você vai me entender :-)



Se inspire em um canalha

Isso mesmo, na dúvida haja como canalha e **elas virão atrás de você**.

Nunca ouviu aquela expressão “São dos cafajestes que elas mais gostam”?

Existe um ditado em inglês parecido: “treat them mean and keep them keen”. (Trate elas mal e as tenha de joelhos).

Goste ou não... não há nada mais verdadeiro na hora de lidar com mulheres. Mulheres nunca vão admitir isso, mas elas tem uma atração enorme, quase doentia, por canalhas.

Então, meu caro, faça as coisas do seu jeito!

Não pense muito se você está sendo agradável,

gentil, delicado. Não cometa o engano de ser um cara legalzão e compreensivo.

Saiba a hora de ser ríspido e **acostume-se a cobrar mais dela do que ela consegue fazer**.

Sutilmente tenha um ar de superioridade.



E quando ela menos espera, mostre-se indiferente.

PS: Nunca diga isso para uma feminista...

VI

Quem dita as regras é você

Nunca permita que uma mulher dite as regras do jogo. Se isso ocorrer, ela logo **criará um desprezo enorme por você**.

Acredite, mesmo a mulher mais metida e teimosa (inclusive uma feminista) quer ser lideradas por um **homem dominante e mais poderoso**.

Ela jamais admitirá, mas no mesmo momento que ela percebe que está no comando, é o exato momento em que ela perde a atração por você.

Seja decidido e imponha as suas regras. Cada vez mais, a mídia ensina as mulheres a se imporem e ditarem as regras.

Não permita isso. Não haja como um homem fraco.



PS: Tem uma frase em inglês que eu gosto muito... E é a seguinte: "My way or highway" (ou, no bom português: Do meu jeito... Ou a porta da rua é logo ali).

VIII

Dê sempre menos do que ela lhe dá

Use a regra do 2/3. Dê sempre 2/3 de tudo o que ela lhe dá.

Para cada três chamadas ou SMS, devolva duas em troca. Pra cada três declarações de amor, duas em troca. Três presentes; duas jantas fora. Dê a ela duas demonstrações de afeto e espere até que ela responda com mais três.

Quando ela falar, responda com poucas palavras. Quando ela lhe escreve uma mensagem, devolva uma menor. Quando ela se emociona, você se emociona menos.

A ideia é que, ao deixar de retribuir na mesma medida tudo o que ela faz a você, a sua imagem é a de um **homem exclusivo e de alto valor**. Um verdadeiro **Alpha**.



E, acredite, isso é exatamente o que as atrai.

PS: Essa foto é do seriado Mad Men. Assista pelo Netflix. Vale a pena. E repare no personagem principal (Don Draper) porque ele é um típico Alpha.

VIII

Mantenha (no mínimo) duas na mira

Vamos supor que você confie todas as suas fichas em uma aposta... e essa aposta não dá certo. O que acontece com você?

Se for uma aposta em dinheiro, você quebra e fica pobre.

E se for uma aposta em uma gata... você quebra a cara e fica desamparado.

Por isso tenha sempre uma segunda opção.

Um homem com opções é um homem sem medo.

E isso constrói a firmeza necessária para você se comportar como um Alpha, sempre blindado por um sentimento de segurança e autoconfiança.



Mantenha mais de uma na sua mira e desfrute do poder Alpha. O poder de nunca passar pela sua cabeça a chance de ficar só.

E aproveite. Mulheres se derretem por homens que possuem outras opções.

IX

Peça desculpas somente quando for absolutamente necessário

Você deve ter algum amigo tímido e péssimo com mulheres. Repare como ele vive se desculpando.

Não faça o mesmo! Pare de se desculpar por todos pequenos erros que você faz.

Essa é uma postura submissa que você não deve adotar, principalmente na hora de atrair mulheres.

Ao invés disso, se você tiver feito algo de errado, você pode reconhecer a sua culpa pela simples maneira de olhar, sem recorrer a palavras submissas como “sinto muito” ou “perdão”.

Se for realmente necessário, prefira um rápido “foi mal” e siga adiante.

Ao você diminuir o seu número de pedidos de

desculpas, você verá como as mulheres começarão a te respeitar mais, principalmente valorizar as vezes que você opta por baixar a guarda e ser compreensivo.



Não se esqueça: ficar pedindo desculpas é uma posição submissa.

E, acredite, **mulheres broxam com homens submissos.**

PS: Você precisa reconhecer os verdadeiros momentos para desculpar-se. E o faça como um homem.



Explore as emoções femininas

Para muitos é difícil entender, mas mulheres absolutamente não querem ouvir explicações lógicas e racionais como nós homens.

Aprenda de uma vez por todas: mulheres são seres extremamente passionais e vivem **de emoção**.

Você nunca reparou como mulheres adoram fofocas, dúvidas, segredos, mistérios?

Uma mulher pode querer segurança financeira e familiar, mas **ela não quer segurança na paixão**.

Por isso, comporte-se de forma imprevisível. Surpreenda.

Seja divertido e desafiador.



Conecte com as emoções dela.

Explore o seu lado passional. Jogue com a sua imaginação - e assim ela nunca se cansará de trabalhar duro para agradá-lo.

PS: tá, já pode olhar pro rosto dela...

XI

Erre por excesso de virilidade...

... E nunca por falta!

Imagine que você acabe exagerando e toque na gata de uma forma inadequada no primeiro encontro. Ou suponha que você beba umas a mais... e agarre ela antes da hora.

E agora?!

Você errou por excesso de virilidade. Relaxe.

Não deixe a indignação de uma mulher diante de sua ousadia desequilibrá-lo.

Mulheres secretamente adoram quando um homem persegue agressivamente o que quer, e demonstra as suas intenções sexuais.

Sabe aquele ar de vítima que elas adoram fazer nessa hora?

Aquele ar de “aiii que tarado”?

Esse ar esconde por trás uma **satisfação de estar diante de um homem com vigor.**

Abra um sorriso... e culpe a sua testosterona.

Repare que há sempre espaço para ser desculpado por excesso de hombridade. Mas... meu caro, o contrário **jamaís** ocorrerá.

Não existe “desculpe por não ter te agarrado na hora certa!” ou “sou meio medroso, sabe...”.



PS: É claro que você não deve ser um babaca, mas na dúvida, erre pro lado viril.

XIII

Coma ela bem

Coma ela como se fosse o seu último sexo. E o dela também.

Comece com carinhos e massagens. Deixe-a muito molhada. Faça ela gozar com a sua boca. Depois coma ela tão bem, com tanta força, até sugar toda a sua energia.

Deixe ela com tremor nas pernas. Controle seu gozo e transe a noite toda sem parar. Chame ela de putinha; tente comer o seu cu e gozar na sua boca

Oscile entre agressividade e carinho.

Dê beijos em todo o seu corpo. Abrace ela com toda força pela manhã.

As mulheres são capazes de fazer muito mais loucu-



ras do que os homens imaginam.

A mente feminina é suja. **Toda mulher é uma ninfomaníaca em potencial.**

Domine o seu corpo, domine a sua mente, domine a sua paixão.

Se você ainda não souber como, então aprenda a fazê-la ejacular. Toda mulher é capaz de ejacular (gozar), além de ter orgasmos.

PS: *se ela não alcançar o orgasmo, nunca se abale.*

XIII

Ignore a sua beleza

O homem que treina sua mente a **não se surpreender com a beleza feminina** irá magicamente transformar suas interações com as mulheres.

Uma bela mulher sabe que é bela, e ao ver que você não dá a mínima para isso, **mostra que você permanece intacto ao seu maior feitiço.**

Acredite, ela tentará de tudo fazer você reparar na sua beleza.

Ignore-a.

E quanto mais natural você for, mais impotente ela se sentirá

E você cria a seguinte imagem na cabeça dela:



que você está tão acostumado com mulheres maravilhosas, que ela é só mais uma.

Nunca elogie uma menina por sua aparência, especialmente as mais gatas.

Mesmo que você nunca tenha dormido com uma mulher linda, haja como se tivesse.

PS: imagine que Gisele Bündchen estivesse te incomodando no WhatsApp...

XIV

Deixe ela com uma pulga atrás da orelha

Fiel a sua natureza irracional, as mulheres fazem perguntas que no fundo não querem respostas diretas.

Azar daqueles caras que sempre respondem tudo ponto a ponto, como se estivessem explicando uma equação matemática - o seu destino é o desprezo feminino.

Entenda isso: **mulheres não querem explicações lógicas**

Ao invés disso, deixe ela tentar adivinhar como foi a sua noite passada. Nunca conte a ela em detalhes nada do que você fez. Seja enigmático.

Sempre dê margem para a imaginação feminina tentar tirar as suas próprias conclusões.



A atração sexual feminina floresce quando a mulher tem que imaginar o que você está pensando... e murcha exatamente quando descobre.

Não deixe ela te “colocar na parede”. **Nunca se explique.** Ao invés disso, use do bom humor.

Deixe ela com uma pulga atrás de orelha... e ela estará na palma das suas mãos.

XV

Seja irracionalmente autoconfiante

Preste atenção porque isso está no coração de todo Homem Alpha: não importa o seu status social, a sua idade, sua família, trabalho. Nada. Não importa se você é ou não é o melhor homem que uma mulher pode ter: **o que realmente importa é você pensar e agir como se fosse**

Simple assim.

As mulheres têm o instinto de um cão farejador para perceber momentos de fraqueza e insegurança nos homens.

Tudo que elas esperam é um deslize da sua autoconfiança. Um simples vacilo. E elas utilizarão esse mísero momento para questionar a sua dominância.



E o contrário é verdadeiro: agir com autoconfiança é facilmente percebido pela mulher e gera reações emocionais de extrema atração nelas.

A autoconfiança – justificada ou não! – é a base da **dominação psicológica**. E dominação é a base da atração.

Nunca se esqueça disso.

Dica: se você não assistiu ainda, assista: O Lobo de Wall Street. É de lá que tirei essa foto. ;-)

XVI

Maximize suas qualidades, minimize suas fraquezas

Mulheres se sentem atraídas por homens talentosos e diferenciados. Você deve identificar seus **talentos naturais** e jogar com eles.

Se você é um piadista talentoso, não perca tempo e energia tentando debater política na frente de uma menina. Conte uma piada e ganhe todos com o seu humor.

Se você tem uma empresa, mas joga mal futebol, fale sobre negócios e evite assuntos ligados à esporte.

Seu objetivo deve ser o de atrair as mulheres sem esforço, então nada melhor do que colocar na roda assuntos o qual você se destaca.

Foque nas suas qualidades e ignore as suas fraque-

zas.

Dessa forma você é automaticamente uma **referencia positiva** e será mais admirado pelas mulheres.



XVII

Jamais coloque uma mulher no pedestal

Tire do pedestal aquela sua ex-colega de universidade que você morria de amores. Aquela loira gostosa da academia? Pare de babar ovo por ela. Por ela e pra qualquer outra mulher.

Bruna Marquezine?

Grandes coisa. Uma bundinha gostosa... e aí?

Nunca mais idolatre nenhuma mulher.

E tenha pena de quem o faz. Colocar uma mulher no pedestal significa rebaixar-se a uma posição de inferioridade.

Jamais aceite essa posição.

E se ela for linda demais e mexer com o seu



coração? Foda-se. Respire fundo, abra um sorriso no canto da boca e trate-a como qualquer outra garota.

Treine incansavelmente a **jamais aceitar colocar uma mulher em uma posição de superioridade.**

Em troca você ganhará respeito tanto de seus amigos, quanto das outras mulheres.

PS: no começo vai parecer difícil, mas não desista.

XVIII

Nunca peça conselhos para mulheres

Mulheres simplesmente não fazem a menor ideia do que verdadeiramente as atrai em um homem.

Atração não é uma questão de escolha. Elas sentem atração por homens Alphas e ponto. E não sabem explicar o porquê.

Mas nem por isso deixam de tentar aconselhar os homens com um monte de besteiras.

Ignore-as.

Simplesmente não de ouvidos quando uma mulher tentar te aconselhar sobre “como atrair outra mulher”.

Independente se esses conselhos vierem da sua mãe, irmã ou “melhor amiga”.

Mesmo que elas façam por bem, você precisa entender que o que as mulheres **dizem querer...** na verdade é **totalmente diferente** do que elas **realmente acham atraentes** em um homem.

Afinal, se você for aprender a caçar... você pede dicas à presa ou ao **predador**?



PS: sempre quando eu olho essa foto me vem outra coisa na cabeça...

XIX

Não leve as coisas para o pessoal

Não se sinta atacado quando discordam de você ou quando uma mulher o rejeita.

Pare de ficar ofendido com tudo. **Jamais faça birra.** Perguntaram do seu novo visual? Você recebeu um fora? Alguém esbarrou em você? Você perdeu uma gata para seu amigo? Abra um sorriso no canto da boca e siga em frente.

Entenda que a vida, principalmente com mulheres, trata-se de um jogo. Guarde o espírito de rivalidade para dentro dos gramados e no fim da partida troque a camiseta com o seu adversário.

Não tem nada de menos masculino do que levar tudo para o pessoal. **Saia de situações difíceis com bom humor.** Mostre-se despreocupado.



Sem ressentimentos, sem drama, sem chororô.

Aprenda a competir mantendo a honra e a dignidade. Não culpe os demais. O verdadeiro Alpha sabe perder uma batalha sem fraquejar.



Nunca tenha medo de perdê-la

Você não deve temer. O medo de não ser aceito ou o de ficar só é o **maior destruidor** de atração. Ele te enfraquece e te deixa em uma posição de inferioridade.

Você perde o controle na mesma hora que possui medo de perdê-la.

Seja racional, olhe ao seu redor e veja a quantidade de mulheres lindas que povoam esse planeta.

Agora você é um de nós: confie, um Alpha nunca ficará só.

Lembre-se sempre **que tudo que o destrói, também o controla**. Não dê a ela o poder de te destruir.



Ame a si mesmo antes de amá-la.

Mostre a ela que perdê-la não te desestabilizará.

E assim você será recompensado com o controle do seu relacionamento e o poder de conquistar mulheres lindas.

Sinta-se a vontade de me mandar e-mails
com perguntas sobre como conquistar e se
relacionar com mulheres.

Estou aqui para ajudá-lo.

Abraços,

Cassio De Luca

